

## 《研究ノート》

## 眠りのための音楽CDのタイトル分析の試み

生 駒 忍

A trial study of titles of music CDs for sleep

SHINOBU IKOMA

## キーワード

睡眠 (sleeping), 音楽産業 (music industry), 音楽マーケティング (music marketing), テキストマイニング (text-mining)

音楽の使用ないしは消費のかたちは、録音メディアの登場で大きく変わった(生駒, 2015; 宮入, 2019)。中でも、眠りに就く際に音楽を聴く行動は注目に値する。音楽が生演奏を通さなければ得られなかった時代には極めて困難な行動であったが、現代社会では社会階層にかかわらずしばしばみられるものである。また、意識上で楽しめるものである音楽を、意識を喪失することを期待する場で「聴く」という特殊な聴取態度も、伝統的な音楽観を超える特徴をもつ。今日では、高名な音楽評論家でさえも、音楽を用いて眠りに就くことの探究を行い、公言している(例えば、寺島, 2019)。

睡眠に対する音楽の効果自体については、すでに実証的にも複数の報告例がある(例えば、Harmat et al., 2008; Iwaki et al., 2003)。そして、必ずしも実証研究と対応させているわけではないが、眠りによい効果をもたらすようなアピールを行う商品は、商業録音物にも多くみられる。これらが商業的に成立するのであれば、河合・立花(2019)が「睡眠本」と表現したような志向が、制作者側だけでなく、消費者の間にも広く存在すると考えられる。

そこで本研究では、眠りへの効果を思わせる音楽CDについて収集し、そのタイトル等について分析を加える。CDは、店舗に並ぶ際にはケー

ス背部の細い空間で、ネットショッピングに乗る際には検索結果の中からポップアウトするように、効果的なタイトルを与えることが重要である。そこで、それらのタイトルを分析することで、音楽を通してのよりよい眠りを求める消費者への訴求効果があると考えられている具体的なポイントをとらえることができるだろう。

## 方 法

HMV&BOOKS ONLINE (<https://www.hmv.co.jp/>) の検索機能を用いて、2009年9月から2019年8月までの10年間に発売され、2019年8月時点で絶版にはなっていないもので、「眠り」「快眠」を含むタイトルを収集した。

この収集方法では、「眠りの森の美女」や「居眠り磐音」などの、固有名詞に「眠り」が含まれるものも上がってくるため、企画内容をウェブ上で確認し、本研究での関心とは異なるものを除外した上で、眠りへの効果を意図したと考えられる企画を分析対象とすることとした。

## 結果と考察

分析対象として収集されたのは46作品となった。Table 1に一覧を示す。

CDタイトルについて、日本語形態素解析器であるMeCabを用いて形態素解析を行ったところ、付属語や記号を除いて複数回現れたものはTable 1のようになった。収集時の検索語であった「眠り」「快眠」が多いのは自明ではあるが、音楽ジャンルである「クラシック」「ジャズ」が高い位置にある。また、より具体的な固有名詞として「モーツァルト」が認められ、興味深くみえるが、同頻度の形態素からうかがえるように、キングレコードのスーパーツインシリーズでの反復的な企画の影響である。

収録曲数がHMV&BOOKS ONLINEサイト上で分かるものは48枚あった。枚数が収集作品数を超えているのは、複数枚組の企画があるためである。これらの収録曲数を集計すると、CD 1枚あたり平均で12.2（標準偏差3.73）となった。

収録内容は多岐にわたっていたものの、タイトル通り、クラシック音楽やそのアレンジが多くみられた。これは、Trahan et al. (2018) が行った就寝時の音楽聴取に関するオンライン調査の分析で、クラシックが聴取ジャンルの1位であったこととも対応する。また、曲目を概観したところ、長さだけでなく音楽的な密度としても「小品」（伊東, 2019）で、テンポや展開の安心感の面でも「睡眠導入剤」（岡田, 2019, p. 131）の特徴が濃いようであった。

これらから、眠りへの効果があると思われるかたちで市販されているCDの特徴の一端が明

らかとなった。今後は、Table 1の企画それぞれについて、音響上の特性を解析し、一般的な市販録音物との比較を行うことも興味深い。また、これらの眠りへの効果について、効果があるからこのようなタイトルで売られているはずと考えることによるプラセボ効果の有無を含めて、実証的検討に乗せることができれば、音楽が眠りに与える効果のより実用的な研究となることが期待できるだろう。

## 引用文献

- Harmat, L., Takács, J., & Bódizs, R. (2008). Music improves sleep quality in students. *Journal of Advanced Nursing*, 62, 327-335.
- 生駒 忍 (2015). 「産業音楽心理学」 星野悦子 (編) 『音楽心理学入門』 誠信書房 pp. 283-301.
- 伊東信宏 (2019). 「「小品」の条件」 『レコード芸術』, 2019年9月号, 22-23.
- Iwaki, T., Tanaka, H., & Hori, T. (2003). The effects of preferred familiar music on falling asleep. *Journal of Music Therapy*, 40, 15-26.
- 河合 真・立花直子 (2019). 『睡眠がみえる!』 金芳堂
- 宮入恭平 (2019). 『ライブカルチャーの教科書 音楽から読み解く現代社会』 青弓社
- 岡田暁生 (2019). 『音楽と出会う 21世紀的つきあい方』 世界思想社
- 寺島靖国 (2019). 「「新聞老人」の愉しみ」 『レコード芸術』, 2019年9月号, 200.
- Trahan, T., Durrant, S. J., Müllensiefen, D., & Williamson, V. J. (2018). The music that helps people sleep and the reasons they believe it works: A mixed methods analysis of online survey reports. *PLoS ONE*, 13(11), e0206531.

Table 1. 収集された「眠り」「快眠」のCDタイトルの一覧

---

精神科医 音楽療法士が奏でる おだやかな眠りをいざなう、ピアノ サプリ
オルゴール セレクション 眠りへの誘い
魔法の毛布 一究極の眠りの周波数—
自律神経を整える眠りの音楽best
朝まで深い眠り 熟睡クラシック
究極の眠り
やすらぎの琴～眠りのしらべ～
睡眠リズムを整えるクラシック: Rpo
ソルフェジオ ヒーリング528 ～理想の眠りへ導く周波数
聴くだけで心落ち着く眠りの為の音楽
自律神経にやさしい眠りの為の音楽
眠りのためのサティ～ヒーリング・オルゴール・コレクション～ Satie
至福の眠りの音楽
自然音に癒されて—深い眠りのオルゴール セラピー
Stella—安心の眠りを導くクラシック
眠リックス～ j-pop秋の夜長のリラクゼーションスタイル～
眠りをさそう 手まわしオルゴール キング スーパー ツイン シリーズ 2014
Heartwarming Classics 6 ゆったりと—眠りのためのクラシック
眠りのクラシックアロマ
眠りの専門医が選んだ 快眠クラシック ブラームス編 Brahms
眠りの専門医が選んだ 快眠クラシック シューベルト編 Schubert
Lifestyle Classic-5 眠り
眠りのピアノ
眠れないあなたへ—心地よい眠りのクラシック
眠りを誘う音楽 Best: King Best Select Library 2011
おやすみ前のヒーリング・クラシック—眠りにつくまでのリラクスタタイム
おやすみ前のリラクゼーションミュージック ～眠りにつくまでのリラクスタタイム～
Good Dream☆眠りの前に聴くリラクサスミュージック ～ジャズ編
For Sleep 2
ゆりかごクラシック～心地よい安眠のために リラクステンポのクラシック音楽と自然音のゆらぎ～
For Sleep
藤本先生の聴くだけで不眠がスッキリ！
Colez! ほーら、泣きやんだ！ すやすやクラシック・ベスト
子守歌～眠りのための音楽
快眠ジャズⅡ
すっきり快眠
快眠のモーツァルト キング スーパー ツイン シリーズ 2018
快眠クラシック
快眠ジャズ
快眠のモーツァルト キング・スーパー・ツイン・シリーズ 2016
快眠 ハワイアン ヒーリング
快眠のモーツァルト キング・スーパー・ツイン・シリーズ 2014
快眠のモーツァルト Mozart
快眠生活～ミュージック・ヒーリング・シリーズ
快眠メディテーション
快眠 ジャズ Jazz For Falling Asleep
快眠 ジャズ クラシック曲編 Jazz For Falling Asleep By Classical Songs

---

Table 2. CDタイトルの形態素頻度表

頻度	形態素
28	眠り
15	快眠
11	クラシック
8	音楽
5	ジャズ
4	リラックス, シリーズ, スーパー, ツイン, モーツァルト, 編, ため
3	聴く, オルゴール, キング, 前
2	心地よい, 深い, つく, 整える, 選ぶ, 導く, リラクゼーション, 自律, Best, Falling, For, Jazz, Sleep, タイム, ヒーリング, ピアノ, ミュージック, 究極, 周波数, 神経, 専門医, 自然, For, 2014, 音, 為